

# Convocatoria II Training Day 2022/23

Estimados clubes, os hacemos llegar la convocatoria del “II Training Day” del curso 2022/23, que desde la Dirección Técnica, y dentro del Programa de Tecnificación de la Fextri (Petextri) pretendemos llevar a cabo durante el **sábado 15 de octubre** en las instalaciones del Centro de Tecnificación “Ciudad Deportiva de Cáceres”

**LUGAR:** Centro de Tecnificación “Ciudad Deportiva de Cáceres”, Cáceres.

**DÍAS:** 15 de octubre.

## OBJETIVOS:

- ❖ Fomentar la convivencia de los/as triatletas menores extremeños.
- ❖ Realizar entrenamientos físico-técnicos orientados al triatlón del segmento de natación y carrera a pie.
- ❖ Conocer el Centro de Tecnificación “Ciudad Deportiva de Cáceres”
- ❖ Motivar a los triatletas a seguir entrenando y poder tecnificarlos en el CTD en próximas temporadas.

## DEPORTISTAS SELECCIONADOS

En esta ocasión se realizará una **CONVOCATORIA ABIERTA** a todos los deportistas que pertenezcan a la **CATEGORÍA CADETE** (nacidos en 2007/08).

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES, SÁBADO 15 DE OCTUBRE:

- MAÑANA:
  - ❖ 10:30h: Recepción de deportistas.
  - ❖ 11:00h - 13:00h: Carrera a pie (Pista de atletismo)
  - ❖ 14:00h: Comida
- TARDE:
  - ❖ 16:00h-18:00h: Natación (Piscina)
  - ❖ 18:00h-19:00h: Gimnasio.
  - ❖ 19:30h: Recogida de deportistas.

## **DESPLAZAMIENTOS**

Los costes derivados de los desplazamientos correrán a cargo de los deportistas convocados. Los deportistas serán recogidos por personal FEXTRI en las instalaciones de la Ciudad Deportiva de Cáceres.

## **ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN**

El servicio de alojamiento y manutención corre a cargo de la Federación Extremeña de Triatlón.

## **MATERIAL NECESARIO**

Todo lo necesario para el entrenamiento:

- ❖ Gorro y gafas de natación.
- ❖ Bañador.
- ❖ Gomas tipo “theraband” (para calentamiento natación)
- ❖ Tabla, pull, tuba y aletas.
- ❖ Chanclas y toalla.
- ❖ Zapatillas de correr.
- ❖ Ropa de atletismo.

\*Material que debe aportar el triatleta\*

## **REQUISITOS**

- ❖ Tener **posesión de licencia por la Federación Extremeña de Triatlón.**
- ❖ Confirmar asistencia al correo de la dirección técnica antes del martes 11 de octubre. Es imprescindible comunicar algún aspecto relevante a tener en cuenta de los deportistas (alergias, enfermedades, etc.).

## **TÉCNICOS**

- ❖ Víctor Manuel Zapata Carrillo (Técnico Fextri)

\*los técnicos de los clubes con deportistas convocados podrán asistir a la concentración avisando previamente.

Los triatletas serán filmados con una cámara digital y se realizarán fotos durante la concentración.

Para resolver cualquier duda o consulta pueden ponerse en contacto con: Tfno.: 607 646 507 |

Mail: [direcciontecnica@triatlonextremadura.com](mailto:direcciontecnica@triatlonextremadura.com)

@FEXTRI @FextriTV